

Przykładowa lekcja gimnastyki korekcyjnej

PLASKOSTOPIE

W postępowaniu korekcyjnym należy:

- uświadomić dziecku i rodzicom istnienie wady i związanych z tym zagrożeń
- zapewnić optymalne warunki środowiskowe
- rozciągnąć mięśnie przykurczone
- wzmocnić mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie łuków i decydujące o wydolności stopy
- wyrobić nawyk prawidłowego stawiania stóp w chodzie, biegu oraz poprawnego ich trzymania w czasie stania i siedzenia

-

Klasa II, III

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas: 45 min.

Przyrządy: drabinki gimnastyczne

Przybory: woreczki, obręcz, piłeczka ping – pongowa, piłka siatkowa, kocyki, materace

Zadania dydaktyczne:

- ćwiczenia przeciw płaskostopiu
- wzmacnianie mięśni grzbietu, obręczy barkowej oraz mięśni brzucha

Zadania wychowawcze:

- współpraca z partnerem

Lp.	Tok lecyjny	Nazwa i opis ćwiczenia	Wskazówki organizacyjno - metodyczne
	Część I wprowadzająca (5 – 10 min)		
1.	Ćw. porządkowo - organizacyjne	Powitanie – stanie Sprawdzenie obecności – siad skrzyżny, plecy proste, ręce na kolanach Sprawdzenie ćwiczenia zadanego do domu Omówienie, pokaz i przećwiczenie nowego zadania domowego.	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę Wybrane dzieci demonstrują jak wykonywały ćwiczenie w domu

		Podanie celu zajęć.	
2.	Zabawa ożywiająca	<p>Bicie brawa stopami. Dzieci siedzą na podłodze, twarzami do prowadzącego. Kolana są skrzyżowane na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło prowadzącego – BIJEMY BRAWO – dzieci unoszą stopy nad podłogę i uderzają jedna o drugą biją brawo. Na hasło – STOPY ODPOCZYWAJĄ – dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Prowadzący podaje hasła na przemian i obserwuje dzieci. po zakończeniu zabawy wyróżnia najładniej bijące „brawa” dziecko.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wzmocnienie mięśni wysklepiających stopy - wzmocnienie mięśni brzucha
3.	Zabawa ożywiająca	<p>Toczenie piłki stopami. Uczestnicy zabawy siedzą na podłodze, twarzami do prowadzącego. nogi są ugięte w kolanach, w rozkroku i uniesione nad podłogę. Przed każdym leży piłka do siatkówki. Na sygnał prowadzącego wszystkie dzieci odpychają piłkę stopami i toczą ją w stronę stopy raz prawej, raz lewej. Piłki nie wolno dotykać rękoma. Jeżeli piłka „ucieknie”, to należy ją ponownie ułożyć między nogami i kontynuować zabawę. W czasie trwania zabawy tułów jest nieruchomy, piłkę toczy się tylko stopami. prowadzący wyróżnia dziecko najlepiej wykonujące zadanie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wzmocnienie mięśni wysklepiających stopy - wzmocnienie mięśni brzucha

		Zabawę powtarza się kilka razy.	
	Ćw. oddechowe	P.w. – siad kłęczny z woreczkiem na głowie. Ruch – powolny wyprost do kłędu – wdech, powrót do siadu kłęcznego – wydech.	
	Część II główna (25 – 30 min)		
	Ćw. mm. obręczy barkowej	P.w. – pozycja na czworakach. Ruch – czworakowanie w różnych kierunkach z woreczkiem na plecach.	
	Ćw. oddechowe	P.w. – klęk podparty przed obręczą w której leży piłeczka ping – pongowa. Ruch – wydmuchiwanie piłeczki z obręczy.	
	Ćw. rozciągające mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworobocznego lędźwi czynnie	P.w. – klęk podparty. Ruch – przejście do pozycji niskiej Klappa, bez odrywania dłoni od podłogi.	
	Ćw. mm pośladkowych	P.w. – leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w bok. W jednej dłoni piłka. Ruch – uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i stopy z równoczesnym przetoczeniem piłki pod biodrami.	
	Ćw. rozciągające mm przykurzone	P.w. – stanie przodem do drabinki w odległości ok. 1 m od niej. Opad całym ciałem w przód. Ręce ugięte w łokciach trzymają szczebel drabinki. Ruch – naprzemienne spychanie pięt w tył do dotknięcia nimi podłogi.	W czasie ćw. tułów, nogi i głowa powinny tworzyć linię prostą

	Ćw. mm brzucha	P.w. – Zwis tyłem na drabince. Ruch – unoszenie i opuszczanie nóg ugiętych w kolanach.	W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
	Ćw. rozciągające mm biodrowo – lędźwiowe i proste uda czynnie	P.w. – wypad przodem do drabinki. Tułów wyprostowany, pochylony w przód. Noga wykroczna oparta na 3 – 5 szczeblu drabinki. Noga zakroczna wyprostowana. Ręce trzymają szczebel na wysokości barków. Ruch – pogłębienie wypadu przez ugięcie nogi wykroczonej i opuszczenie bioder.	W czasie ćwiczenia noga zakroczna powinna być wyprostowana.
Zabawy ruchowe		Wrzuć woreczek za szczebelek drabinki. Dzieci siedzą w siadzie prostym, tyłem do drabinki w odległości około 1,5 m od niej. Między stopami każde dziecko trzyma woreczek. Przetaczając się na plecy dzieci starają się rzucić woreczek nogami jak najwyżej, aby wpadł za drabinki. Każdy uczestnik zabawy liczy, nad którym szczebelkiem przeleciał jego woreczek. rzut jest ważny, jeżeli dziecko nie ugnie nóg w czasie rzutu i nie oderwie bioder od podłogi. Zabawę wygrywa dziecko, którego woreczek przeleciał nad najwyższym szczebelkiem drabiny.	<ul style="list-style-type: none"> - wzmocnienie mm wysklepiających stopy - wzmocnienie mm brzucha
		Kto pierwszy na mecie. W sali wyznacza się trzy linie: linię startu i oddalone od niej po obu stronach dwie linie mety. Uczestnicy	

	<p>zabawy siadają w dwóch szeregach, tyłem do siebie (twarzą w kierunku swojej mety), trzymając palcami stóp woreczki (po jednym w każdej stopie). Na sygnał prowadzącego dzieci wstają i idą w kierunku swojej mety z woreczkami pod stopami.</p> <p>Błędami w wyścigu są: suwanie woreczka po podłodze, bieg, zgubienie woreczka (należy zatrzymać się, chwycić palcami i dalej maszerować). Wygrywa to dziecko, które jako pierwsze siądzie na linii mety i nie popełni żadnego błędu.</p>	<p>- wzmocnienie mm wysklepiających stopy</p>
<p>Zabawa bieżna</p>	<p>Schowaj woreczek.</p> <p>Uczestnicy zabawy biegają po sali we wspięciu na palcach. w tym czasie prowadzący rozrzuca woreczki. Następnie na sygnał prowadzącego dzieci biegną do woreczków i stają na nim chowając go pod stopami. Stopy powinny być złączone, palce zawinięte, ale przy podłodze, ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp. W ten sposób pod stopami powstała „dziurka”, w której jest schowany woreczek. Prowadzący sprawdza czy woreczki są dobrze schowane, czy stopy są prawidłowo ustawione. Wyróżnia dziecko, które najszybciej znalazło</p>	<p>- wzmocnienie mm wysklepiających stopy</p>

		woreczek i dobrze go schowało.	
		<p>Toczenie piłki w parach. Wzdłuż sali wyznacza się dwie długie równoległe linie oddalone od siebie o 2 m. Uczestnicy gry dobierają się parami. Zawodnicy z par siadają za wyznaczonymi liniami, twarzami do siebie, nogi ugięte w kolanach, dłonie oparte o podłogę za sobą. Przed stopami jednego uczestnika z pary leży piłka. Na sygnał prowadzącego zawodnicy odpychają piłkę stopami (nie wolno kopać), podając ją toczeniem do partnera. Partner po przyjęciu piłki stopami (nie wolno dotykać piłki rękoma) odpycha ją do kolegi itd. Gra przebiega w czasie np. 1 min. Wygrywa para, która w określonym czasie wykona najwięcej poprawnych podań toczeniem piłki stopami. Grę powtarza się jeszcze raz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wzmocnienie mm wysklepiających stopy - wzmocnienie mm brzucha
Zabawa z wykorzystaniem ślizgów na kocykach.	Przejdź pod mostem.	<p>Dzieci ustawione w rzędzie w postawie rozkroczonej. Ramiona w skurczu pionowym. Ostatni w rzędzie wykonuje leżenie przodem na kocyku i ślizgami (odepchnięciami rąk) porusza się na początek rzędu pod nogami pozostałych. Po każdym ślizgu chwilowe utrzymanie</p>	Należy zwrócić uwagę, aby dzieci w leżeniu przodem nie unosiły górnej części tułowia – broda musi być przyciągnięta do mostka.

		pozycji skorygowanej (ściągnięte łopatki, ramiona w skurczu pionowym). Po wykonaniu zadania stają na początku rzędu, co jest sygnałem do rozpoczęcia ślizgu przez kolejne dziecko.	
	Część III końcowa (5 – 10 min.)		
	Zabawa uspokajająca	<p>Lusterko. Uczestnicy zabawy siedzą na podłodze, twarzą do prowadzącego. Nogi mają ugięte w kolanach. Na hasło prowadzącego – PRZEJRZYJ SIĘ W LUSTERKU – dzieci unoszą rękoma jedną nogę i skręcają stopę podeszwą w stronę twarzy, jakby podeszwa była lusterkiem, w którym chcą się przejrzeć. Na hasło prowadzącego – WYTRZYJ LUSTERKO – dzieci zwinięta w pięść dłonią trą podeszwę stopy, jakby czyściły lusterko. Następnie ponownie próbują „zobaczyć się w lusterku”. Na sygnał prowadzącego – LUSTERKO ZNIKA – dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Na ponowne hasło prowadzącego – PRZEJRZYJ SIĘ W LUSTERKU dzieci unoszą rękoma drugą nogę, skręcają stopę podeszwą w stronę twarzy itd. Zabawę powtarza się kilka razy.</p>	- wzmocnienie mm wysklepiających stopy
		Balonik. Dzieci tworzą	

		<p>małe koło i dmuchają, jak do gumowego balonika. Koło się powiększa – dzieci cofają się . Prowadzący mówi wiersz, a na słowa: „ Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę ...no i trach...”, koło rozrywa się i dzieci przyjmują pozycję korekcyjną wskazaną przez prowadzącego np. dłonie pod brodą, leżenie przodem.</p>	
	Ćw. porządkowo – organizacyjne.	Zbiórka. Podsumowanie zajęć. Pożegnanie. Zebranie przyborów, wyjście z sali.	